

CONSEILS POUR L'HÔTE

Ayez des boissons intéressantes à offrir aux invités qui ne consomment pas d'alcool. Il existe des recettes de punchs non alcoolisés savoureux et attrayants – les *mocktails*. Pour plus de simplicité et de rapidité, vous pouvez également servir des jus de fruits ou de l'eau minérale aromatisée.

Acceptez la réponse « non merci » dès la première fois qu'on vous la donne. Certaines personnes ont de la difficulté à dire non, ne leur rendez pas la tâche plus difficile. Demandez-leur : « Préférez-vous une boisson gazeuse [ou l'une des autres boissons non alcoolisées que vous aurez préparées pour l'occasion]? »

Ne servez pas de doubles portions d'alcool. Utilisez toujours un verre de mesure (une once). Il est injuste de servir à ses invités des consommations trop fortes. Ceux-ci veulent savoir la quantité d'alcool qu'ils ingèrent.

Ne vous empressez pas de remplir les verres. Cela ne fera pas de vous un mauvais hôte.

Mettez de la nourriture à la disposition des invités. Manger aide à ralentir la vitesse à laquelle le corps absorbe l'alcool. Évitez de servir des aliments salés, très sucrés ou gras. Ils ne feront qu'augmenter la soif de vos invités.

Gardez tout le monde actif. Prévoyez des choses à faire. Les jeux, la danse, les parties de cartes, les promenades, les conversations animées, etc. font qu'on a l'esprit ailleurs que sur son prochain verre!

Cessez de servir de l'alcool tôt. Généralement, on cesse d'en offrir au moins une heure avant le moment prévu pour le départ des invités. Rangez alors les bouteilles. Servez une collation, un thé ou un café.

Sachez qui seront les CONDUCTEURS DÉSIGNÉS avant que la fête commence. Ainsi, vous pourrez les servir en conséquence.

Prévoyez la possibilité que des invités boivent trop. Ayez un CONDUCTEUR DÉSIGNÉ pour cette éventualité. Reconduisez-les chez eux vous-même. Appelez un taxi. Si un de vos adolescents a son permis de conduire, demandez-lui de raccompagner les buveurs. Invitez ceux-ci à passer la nuit chez vous. Appelez un membre de leur famille pour qu'il vienne les chercher.

BOIRE DU CAFÉ NE SERT À RIEN.
SEUL LE TEMPS ATTÉNUÉ LES
EFFETS DE L'ALCOOL.

DES FAITS

QUE TOUT HÔTE DEVRAIT CONNAÎTRE

Vous pouvez être tenu juridiquement responsable! Des procès récents indiquent qu'un hôte peut être considéré comme juridiquement responsable si un invité quitte son foyer après avoir consommé de l'alcool et se retrouve impliqué dans un accident. La responsabilité civile ne peut être déterminée que devant un tribunal. Toutefois, si on se fie aux événements récents, le risque de poursuite et les montants de règlement augmentent.

L'alcool est une drogue, une drogue qui produit de nombreux effets physiques et mentaux. Même une faible consommation influence la perception, la coordination, la prise de décision et le jugement. L'affaiblissement des facultés commence bien avant que des signes évidents tels le vacillement, la maladresse et les difficultés d'élocution le révèlent.

C'est à vous de choisir. C'est vous qui recevez, c'est donc à vous de décider qui vous inviterez, ce que vous servirez à boire et à manger et quelles activités seront à l'horaire.

Préparer une fête est plaisant, et les choix que vous ferez auront un impact positif ou négatif sur vos invités.

Une bière
(341 ml)

=

Un verre de vin
(142 ml)

=

Une once de boisson alcoolisée
(43 ml)

Différentes, mais égales... Les boissons alcoolisées sont différentes les unes des autres, mais contiennent la même quantité d'alcool. « Il ne boit que de la bière » comme prétexte à une consommation excessive est un argument qui ne tient pour ainsi dire pas la route.

Chaque personne réagit différemment à l'ingestion d'alcool.

Des recherches indiquent que de nombreux facteurs influencent la façon dont une personne réagit à l'ingestion d'alcool. Connaître ces facteurs vous aidera, comme hôte, à servir vos invités de manière responsable.

La constitution : plus on a de poids, plus on peut boire avant de commencer à sentir les effets de l'alcool. Toutefois, chacun a sa limite, et il n'en faut pas beaucoup pour l'atteindre et avoir des facultés affaiblies.

C'EST VOUS QUI ORGANISEZ LA FÊTE
ORGANISEZ-LA DE MANIÈRE
RESPONSABLE

Le sexe : les femmes sont intoxiquées plus rapidement que les hommes pour la même quantité d'alcool.

L'âge : de nombreux agents font qu'une personne âgée peut réagir de façon importante à l'ingestion d'alcool : le ralentissement des fonctions du foie ou des reins, une masse d'eau corporelle moins élevée et une possibilité plus grande de consommation de médicaments.

L'ingestion d'aliments : un estomac vide absorbe l'alcool plus rapidement et de manière plus complète qu'un estomac plein, ce qui a pour effet une réaction plus intense à la consommation. Les personnes qui suivent un régime ont une réaction plus aiguë à l'alcool.

Les affections physiques : de nombreuses personnes souffrent d'une affection physique qui fait obstacle à la capacité de leur organisme de décomposer l'alcool. Le diabète, les affections rénales, les troubles digestifs et les affections du cœur en sont quelques exemples.

En tant qu'hôte, saviez-vous que certaines personnes ne doivent pas boire du tout?

Les femmes enceintes : elles risquent de causer du tort à leur enfant à naître si elles consomment de l'alcool pendant leur grossesse. La forme la plus grave de ce préjudice porte le nom de syndrome d'alcoolisme fœtal. Il est possible que vous ne sachiez pas qu'une de vos invitées est enceinte.

Les personnes qui consomment des médicaments : les effets secondaires de l'alcool mélangé à des médicaments prescrits ou à des médicaments d'usage courant sont imprévisibles. Il est possible que vous ne sachiez pas qu'un de vos invités consomme des médicaments.

UN BON HÔTE SAIT QUE CHEZ CERTAINES
PERSONNES, UNE CONSOMMATION RESPONSABLE
EST UNE CONSOMMATION ZÉRO

Les alcooliques en rémission : dans notre société, de nombreuses personnes ont un problème de consommation d'alcool, qui n'est pas nécessairement évident, même aux yeux des proches. Il doit y avoir des boissons non alcoolisées à la disposition de ces personnes.

Les conducteurs : l'alcool et la conduite automobile ne font pas bon ménage. Vos invités rentreront-ils chez eux (ou ailleurs) au volant d'une voiture en partant de chez vous?

Les personnes âgées : le processus du vieillissement peut provoquer des changements réels dans la capacité de l'organisme à métaboliser l'alcool. En outre, les personnes âgées sont plus susceptibles de consommer des médicaments prescrits.

Les gens qui préfèrent ne pas consommer : plus de 20 % de Canadiens ne boivent pas d'alcool. Par choix personnel, ils disent « non ».

Presque 80 % des Manitobains consomment de l'alcool. Pour la plupart d'entre eux, cela ne constitue pas un problème. Toutefois, nous connaissons de mieux en mieux l'alcool et ses effets et nous sommes plus conscients de la nécessité d'une consommation responsable. L'alcool fait partie de notre mode vie et de nos coutumes depuis des siècles. Il est peut-être ici pour rester, mais il n'est pas nécessaire d'en abuser.

La Société des alcools du Manitoba
et la
Fondation manitobaine de lutte
contre les dépendances
sont heureuses de vous aider à assumer
vos responsabilités en tant qu'hôte.

Des recettes de boissons non alcoolisées
sont offertes gratuitement.

Rendez-vous au bureau de la Fondation le plus
près de chez vous ou communiquez avec le
Centre de documentation de la bibliothèque
au (204) 944-6233.

La Société des alcools du Manitoba
La Fondation manitobaine de lutte
contre les dépendances

Janvier 1996

**C'est moi qui
organise la
FÊTE!**

**CONSEILS POUR UN
ACCUEIL RESPONSABLE**